



Баскетб

5 класс

Учитель физкультуры

ГБОУ школа № 761

Ремизова Людмила Ивановна

Содержание

- Введение
- Охрана труда на уроках по спортивным играм
- Передвижения игрока
- Дриблинг - ведение мяча в баскетболе
- Передача - пас мяча в баскетболе

Введение

Баскетбол - популярная спортивная игра.



Передвижения игрока

- ❑ Стойка
- ❑ Ходьба
- ❑ Бег
- ❑ Прыжки
- ❑ Остановки
- ❑ Повороты



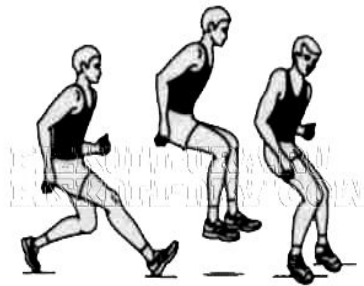
Возможные ошибки

- Бег с носка
- Ноги в коленном суставе прямые



Остановки в баскетболе

В игре применяют остановки двух разновидностей: двумя шагами и прыжком. Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги.



Остановка прыжком

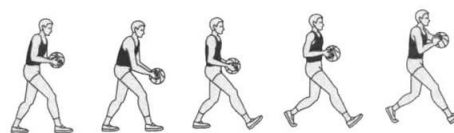
Дриблинг - ведение мяча в баскетболе

Ведение мяча в баскетболе осуществляется непрерывными ударами мяча об паркет.

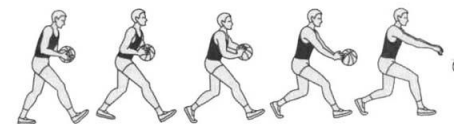


Передача мяча двумя руками от груди

Передача мяча двумя руками от груди - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру.



a

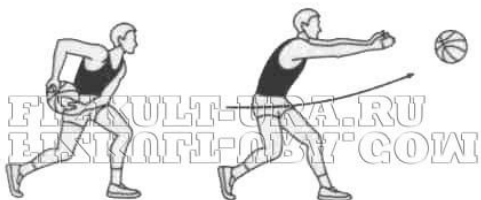


b

Передача двумя руками от груди (а)
и двумя руками от груди ударом о площадку (б)

Передача мяча двумя руками снизу

Передача мяча двумя руками снизу - применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.



Передача мяча двумя руками снизу

Список литературы

- Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Под. Ред.
- Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол.- Минск: Полынья, 1986.
- Вальтин А.И. «Мини-баскетбол в школе».- М.: Просвещение, 1996.
- Ю.М.Портнова. – М: Физкультура и спорт, 1998.

- Кузин В.В., Палиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучение, М.: Физкультура и спорт, 1999.

Интернет- источники

- www.fizkult-ura.ru
- images.yandex.ru
- basketbolisty.ru › [obuchenie-broskam](http://basketbolisty.ru/obuchenie-broskam)
- world-sport.org › [games/basketball/education](http://world-sport.org/games/basketball/education)
- sportschools.ru